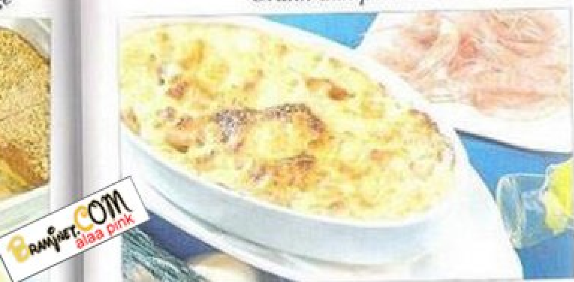


أشهى أطباق الفرن
"الكراتان"

كُراتان بالسمك

Gratin aux poissons





المقادير :

- 500 غ من هبرة السمك الأبيض
- 500 غ من القمرون المقشر
- ملح و إبزار

صلصة البيشاميل : أنظر الصفحة 62

للتزيين : - 150 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

نقطع هبرة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم و نصففها مع القمرون في آنية فرن ثم نرش الكل بالملح و الإبزار.

نفرغ صلصة البيشاميل بشكل متساو، نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته °200 مدة 30 دقيقة.
يقدم ساخنا.

كُراتان بالكفتة و الجبن

Gratin à la viande hachée et au fromage



المقادير :

- 1 كلغ من الكفتة بالتوابل
- 50 غ من الزبدة
- 6 شرائح من الجبن
- 4 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- 100 غ من اللوز (المسلوق المنقى المقلي و المهرمش)

طريقة التحضير :



نضع نصف مقدار الكفتة في آنية فرن مدهونة بالزبدة ثم نصفف فوقها شرائح الجبن.

نضع النصف المتبقي من الكفتة فوق شرائح الجبن، نرش بالخبز المحمص و المطحون ثم باللوز، ندخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته °200 لمدة 30 دقيقة.

كُراتان المقرونة بالسمك

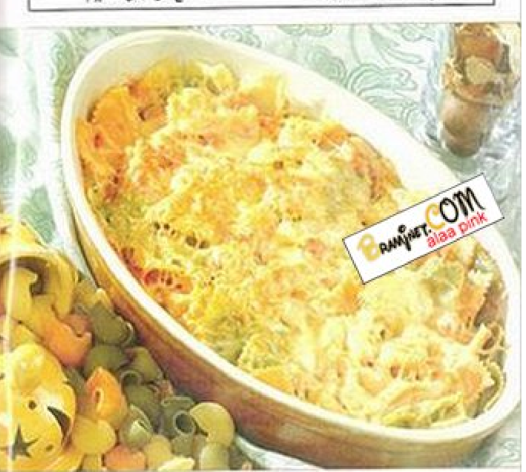
Gratin de pâtes aux poissons

المقادير :

- ملعقة كبيرة من الزيت
- 500 غ من المقرونة الملونة
- 300 غ من القمرون المنقى
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- 250 غ من الحبار (الكلمار)
- ملح
- إبزار

صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 63

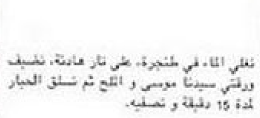
للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الزيت و الملح ثم نسلق المقرونة مدة 10 دقائق، نصفيها و نحتفظ بها جانبا.



نقلي القمرون مع الزبدة لمدة 7 دقائق، نرشه بقليل من الملح و الإبزار ثم نحركه باستمرار حتى يتبخر الماء كليا.



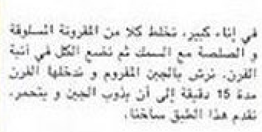
نغلي الماء في طنجرة، على نار هادئة، نضيف ورقتي سيدنا موسى و الملح ثم نسلق الحبار لمدة 15 دقيقة و نصفيه.



نقطع الحبار المسلوق إلى قطع صغيرة نضعها في آنية مع القمرون ثم نضيفها إلى صلصة الطماطم و نخلط جيدا.



في إناء كبير، نخلط كلا من المقرونة المسلوقة و الصلصة مع السمك ثم نضع الكل في آنية الفرن، نرش بالجبن المفروم و ندخلها الفرن مدة 15 دقيقة إلى أن يذوب الجبن و يتحمر، نقدم هذا الطبق ساخنا.



ڤراتان لفائف الصول بالسبانخ
Gratin de soles roulés aux épinards



المقادير :

- نصف باقة من السبانخ
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- 1 كلغ من شرائح سمك الصول
- 150 غ من القمرون المقشر
- 5 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من النشا (مايزينا)

للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نغسل السبانخ، ننشفها و نقطعها. نذيب الزبدة في مقلاة و نقلي قطع السبانخ مع رشها بقليل من الملح و الإبزار. نحرك إلى أن يتبخر الماء. نحتفظ بها جانبا.



نرش شرائح الصول بالملح و الإبزار ثم نلفها بمقدار ملعقة صغيرة من السبانخ و حبة من القمرون. نصففها عموديا في آنية فرن.

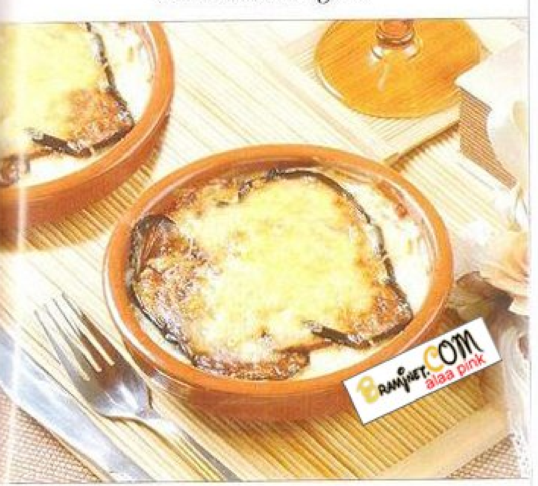


نخلط القشدة الطرية مع النشا ثم نفرغ الخليط بشكل متواز على لفائف السمك.



نرش الجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (°180) من 25 إلى 30 دقيقة.

ڤراتان بالباذنجان
Gratin aux aubergines



المقادير :

- حبتان من الباذنجان
- زيت للقلي
- ملح

صلصة الطماطم بالكفتة :
أنظر الصفحة 63

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نغسل الباذنجان و نشرحه بالطول إلى شرائح رقيقة. نقليها في الزيت مع رشها بقليل من الملح و ننشفها بوضعها فوق ورق التنشيف. في آنيتي فرن فرديتين أو آنية فرن كبيرة نصفف، على شكل طبقات، كلا من شرائح الباذنجان و صلصة الطماطم بالكفتة مع الإحتفاظ بأربع شرائح من الباذنجان.



نضيف طبقة من صلصة البيشاميل.

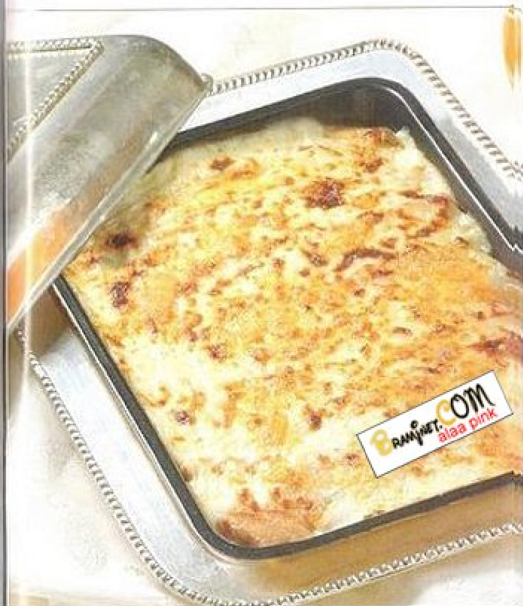


نصفف شريحتي الباذنجان المحتفظ بهما في كل آنية ثم نضيف فوقهما صلصة البيشاميل.

نرش الجبن المفروم و ندخل الآنيتين إلى الفرن الساخن، درجة حرارته °200، لمدة 20 دقيقة. نقدم هذا الطبق ساخنا.

كريب بالقمرون

Crêpes aux crevettes

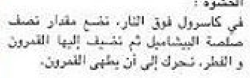


المقادير :

- 300 غ من القمرون المقشر	الكريب :
- 140 غ من الفطر المصبر و المقطع	أنظر الصفحة 62
- 20 غ من الزبدة	
صلصة البيشاميل :	للتزيين :
أنظر الصفحة 62	- 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :





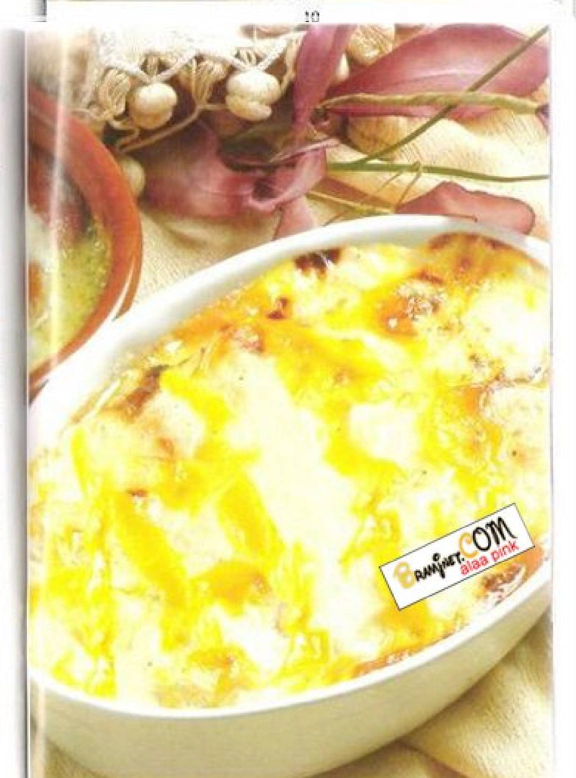
الحشوة :
في كاسرول فوق النار، نضع مقدار نصف صلصة البيشاميل ثم نضيف إليها القمرون و الفطر، نحرك إلى أن يطهى القمرون.



نبسط الكريب، نضع وسطه مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة و نلفه لنحصل على قضيب، نصفف القضبان في صفيحة فرن مدهونة بقليل من الزبدة.



نفرغ النصف المتبقي من صلصة البيشاميل على قضبان الكريب، نرشها بالجبن المفروم و ندخل الصفيحة إلى الفرن المسخن (°180) لمدة 20 دقيقة.
تقدمه فور إخراجه من الفرن.



كْراتان باللحم المدخن

Gratin aux roulés de jambon

المقادير :

- 4 بيضات	- 200 غ من شرائح اللحم المدخن
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم	- 20 غ من الزبدة
	للتزيين :
صلصة البيشاميل :	- أصفر بيضة
أنظر الصفحة 62	- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



لتحضير الحشوة، نسلق البيض، نضعه في الماء البارد و نقشره ثم نقطعه إلى قطع كبيرة، نضعها في صحن مع البقدونس و نصف كمية صلصة البيشاميل ثم نخلط الكل.



نبسط شريحة اللحم المدخن و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة ثم نلفها على شكل قضيب نصففه في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة، نلف جميع شرائح اللحم بنفس الطريقة.



نفرغ باقي صلصة البيشاميل على لفائف اللحم المدخن، نزين بأصفر البيض و نرش الجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن المسخن (°180) لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر الجبن، نقدمه ساخنا.

◊◊◊ ڨراتان باللوبيا الخضراء و الفطر ◊◊◊

Gratin aux haricots verts et aux champignons

المقادير :

- 500 غ من اللوبيا الخضراء
- 60 غ من الزبدة
- فصان ثوم مهروسان
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 200 غ من الفطر الطري

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

للتزيين :

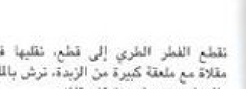
- 150 غ من الجبن المفروم

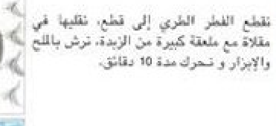
طريقة التحضير :

نقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الجانبين لنتمكن من إزالة الخيوط الجانبية ثم نقطعها، نغسلها جيدا و نسلقها في ماء مغلى و مملح لمدة 10 دقائق تقريبا ثم نصفيها.



نضع اللوبيا المسلوقة في مقلاة فوق نار متوسطة، نضيف لها ملعقة كبيرة من الزبدة، الثوم المهروس، الملح، الإبزار و البقدونس، نحرك هذه العناصر مدة 3 دقائق.





نقطع الفطر الطري إلى قطع، نقليها في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، نرش بالملح والإبزار و نحرك مدة 10 دقائق.



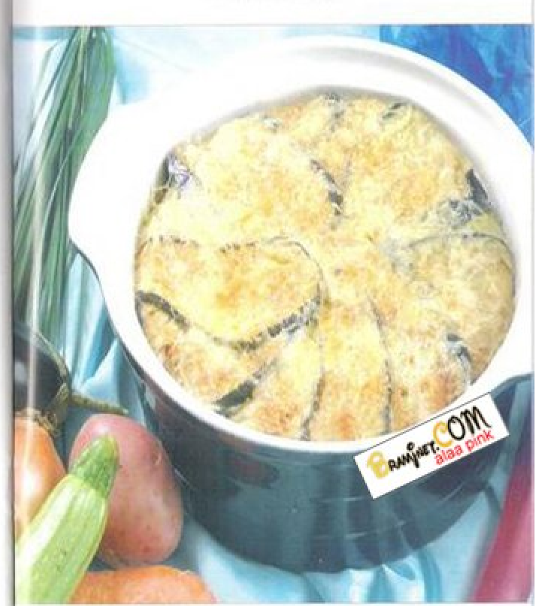
نضع قطع الزبدة في آنية فرن، نضيف اللوبيا الخضراء، و نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



نضيف قطع الفطر فوق صلصة البيشاميل، نرش الجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن، درجة حرارته °180، لمدة 15 دقيقة حتى يتحمر الجبن.

◊◊◊◊◊ ڨراتان بالخضر و اللحم ◊◊◊◊◊

Gratin du chef



المقادير :

- حبتان كبيرتان من الباذنجان
- حبة كبيرة من البصل
- حبة من الفلفل
- حبة متوسطة من البطاطس
- حبة متوسطة من الجزر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- شريحتان من اللحم
- بيضة مسلوقة
- حبة كبيرة من القرع
- ملح و إبزار
- زيت للقلي

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 150 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



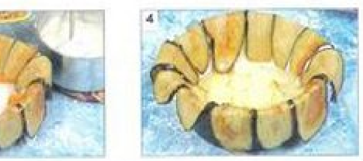
1) نغسل الباذنجان و نقطعه إلى شرائح طويلة ثم نقليه في الزيت بعد رشه بقليل من الملح، ننشفه فوق ورق التنشيف.



2) ننقي البصل، نشرحه بالطول و نحمره في الزيت ثم نرشه بالملح و الإبزار.



3) نغسل الفلفل و نقليه في الزيت، ننقيه من القشرة و نرشه بقليل من الملح ثم نقطعه إلى شرائط طويلة.





تنقي البطاطس، تقطعها على شكل دوائر و تسلقها في ماء مملح ثم تصفيها.
تنقي الجزر، تقطعه على شكل دوائر و تسلقه في ماء مملح ثم تصفيه.
4) تصفف الباذنجان على حافة آنية الفرن. في قعر هذه الأخيرة نضع قطع الزبدة و دوائر البطاطس.
5) تضيف دوائر الجزر و تفرغ مقياس ملعقتين من صلصة البيشاميل ثم تضع فوقها البصل المحمر.





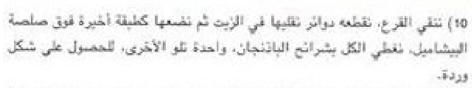
تقطع شريحتي اللحم إلى شرائط رقيقة تقليها في الزيت مع رشها بالملح و الإبزار.
6-7) تضع نصف شرائط الفلفل و تفرغ مرة أخرى مقياس ملعقتين من صلصة البيشاميل ثم تضيف نصف كمية شرائح اللحم.

8) تقطع البيض المسلوق على شكل دوائر تصففها فوق شرائح اللحم.

9) تضيف باقي الفلفل و اللحم ثم صلصة البيشاميل.







10) تنقي القرع، تقطعه دوائر تقليها في الزيت ثم تضعها كطبقة أخيرة فوق صلصة البيشاميل. تغطي الكل بشرائح الباذنجان، واحدة تلو الأخرى، للحصول على شكل وردة.
11) ترش بالجبن المفروم، تدخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا.
يقدم ساخنا.

كراتان البطاطس و الطماطم

Gratin de pommes de terre et de tomates

المقادير :

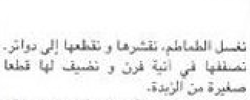
- 1 كلغ من البطاطس
- حبتان من الطماطم
- 50 غ من الزبدة
- 4 فصوص من الثوم مهروسة
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح و إبزار (حسب الذوق)
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من الخبز المحمص و المطحون



طريقة التحضير :



تغسل البطاطس، تقشرها، تقطعها إلى دوائر و تسلقها في ماء مغلى و مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم تصفيها.



تغسل الطماطم، تقشرها و تقطعها إلى دوائر، تصففها في آنية فرن و تضيف لها قطعا صغيرة من الزبدة.
في إناء، تخلط الثوم مع البقدونس، الملح و الإبزار ثم تضع قليلا من هذا الخليط وسط كل دائرة طماطم و تحتفظ بباقي الخليط.

تصفف البطاطس المسلوقة فوق الطماطم بشكل منتظم.

ترش بباقي خليط البقدونس ثم بالجبن المفروم.

تضيف الخبز المحمص و المطحون و تدخل الآنية إلى الفرن مدة 15 دقيقة.

◆◆◆◆ ڭراتان بالبطاطس و البيض ◆◆◆◆

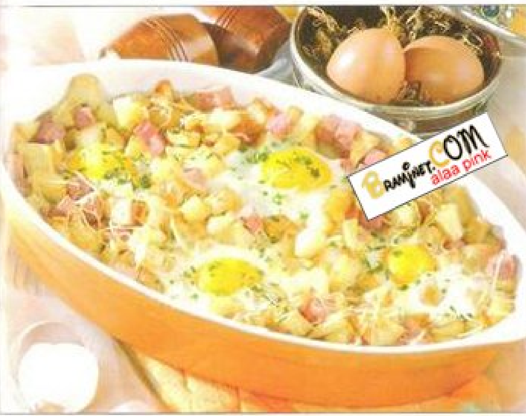
Gratin aux frites et aux oeufs

المقادير :

- 500 غ من البطاطس
- ملح
- 200 غ من الكاشير
- 50 غ من الزبدة
- 4 بيضات
- ملعقة كبيرة من البقدونس

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



نقشر البطاطس، نغسلها و نقطعها إلى مكعبات صغيرة ثم نقليها في الزيت إلى أن تتحمر، نضعها فوق ورق التنشيف و نرشها بالملح.



نقطع الكاشير بنفس حجم مكعبات البطاطس، نضع مكعبات البطاطس و الكاشير في آنية فرن مدهونة بالزبدة.
نقطع الزبدة إلى مكعبات صغيرة و نوزعها على الخليط.



نكسر البيض، كل بيضة في زاوية من الآنية.



نرش بالبقدونس و بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (°180) مدة 15 دقيقة أو حتى يطهى البيض و يتحمر الجبن.

◆◆◆◆◆◆ ڭراتان اللازان ◆◆◆◆◆◆

Gratin de lasagne

المقادير :

- 250 غ من اللازان
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 50 غ من الزبدة

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

صلصة الطماطم بالكفتة :

- أنظر الصفحة 63

للتزيين :

- 150 غ من الجبن المفروم (الكرويير)



طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت، نسلق أوراق اللازان مدة 5 دقائق، نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.



نضيف القشدة الطرية إلى صلصة البيشاميل (طريقة التحضير في الصفحة 62) و نحرك جيدا.



في آنية فرن مدهونة بالزبدة نصفف على شكل طبقات هذه المقادير كالتالي:

- طبقة اللازان المسلوقة (عدد الأوراق يختلف حسب حجم الآنية)
- نبسط فوقها 4 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم بالكفتة ثم ندهن بملعقتين كبيرتين من صلصة البيشاميل.
- نضيف طبقة أخرى من اللازان ثم نفرغ باقي صلصة البيشاميل بالقشدة.



نرش الجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر وجه الڭراتان.
يقدم هذا الطبق ساخنا.

قوق في الفرن

Artichauts au four

المقادير :

- 2 كلغ من القوق
- عصير حامضة
- نصف حامضة طرية
- 70 غ من الفطر المصبر
- 80 غ من الزبدة
- ملح و إبزار
- 100 غ من شرائح اللحم المدخن (مقطع قطعا صغيرة)
- أربع ملاعق كبيرة من صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 62)

للتزيين :

- 80 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



ننقي القوق جيدا و نجوفه من الوسط بملعقة صغيرة، نضعه مباشرة في ماء به عصير الحامض كي لا يسود.
بعد ذلك نسلقه لمدة 15 دقيقة في ماء مملح مع نصف حامضة.



الحشوة :
نغسل الفطر، نصفيه و نحمره لمدة دقيقتين في ملعقة صغيرة من الزبدة ثم نرشه بقليل من الملح و الإبزار.
في إناء، نخلط جيدا كلا من قطع اللحم المدخن و الفطر المحمر مع صلصة البيشاميل.



نقطع الزبدة إلى مكعبات و نوزعها فوق آنية الفرن. نصفف القوق و نملؤه بالحشوة.



نرش كل حبة قوق بقليل من الجبن المفروم ثم ندخله الفرن المسخن حرارته متوسطة حتى يتحمر. يقدم ساخنا.

كريب ملفوف بالكفتة

Crêpes roulées à la viande hachée

المقادير :

الحشوة :

- 10 غ من الفطر الصيني الأسود
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة من البصل المفروم و المحمر في الزيت
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إبزار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون
- 1/4 ملعقة صغيرة من التحميرة

الكريب :
أنظر الصفحة 62

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نرطب الفطر الصيني في الماء الساخن. عندما ينتفخ، نغسله جيدا و نقطعه قطعا صغيرة.
في مقلاة فوق نار متوسطة، نسخن الزيت، نضع البصل، الكفتة، الفطر الصيني، الملح و التوابل. نخلط جميع العناصر بشوكة خشبية و نفكك الكفتة.



نبسط قليلا من الحشوة فوق كل كريب. نأخذ كل إثنين و نضع واحدا فوق الآخر ثم نلفهما جيدا على شكل قضيب.



نقطعهما دوائر و نصففها في آنية فرن ثم نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



نرش بقليل من الجبن المفروم و ندخلها الفرن الساخن لمدة 7 دقائق حتى يذوب الجبن و يتحمر.
يقدم ساخنا.

ڤراتان بالبروكولي

Gratin aux brocolis

المقادير :

- 1 كلغ من البروكلي
- 500 غ من شرائح لحم الدجاج
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- حبة بصل كبيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

- ملعقة كبيرة من الخردل (الموطارد)
- 200 غ من الجبن المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من القشدة الطرية

للتزيين :

- 50 غ من الجبن المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة



طريقة التحضير :

1) نغسل البروكلي و نفككه إلى شجيرات صغيرة. نقشر أغصانها و نقطعها إلى دوائر. نضع الكل يطهى في ماء غليان مملح لمدة 5 دقائق ثم نصفيه.



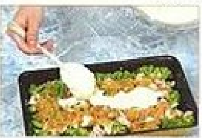
2) نقطع شرائح لحم الدجاج إلى قطع صغيرة. نقليها في مقلاة مع الزبدة. نضيف الملح و الإبزار و نحرك.



3) ننقي البصل، نشرحه بالطول و نحمره في الزيت ثم نرشه بالملح و الإبزار.



4) نصفف شجيرات البروكلي في صفيحة فرن كبيرة و نضيف لها شرائح لحم الدجاج و البصل المحمر.



5) في كاسرول، نحضر صلصة البيشاميل. نضيف لها الخردل و الجبن المفروم (200 غ) ثم نحرك حتى يذوب الجبن. نزيل الكاسرول من فوق النار و نضيف القشدة ثم نحرك مرة أخرى. نصب خليط البيشاميل في الآنية.



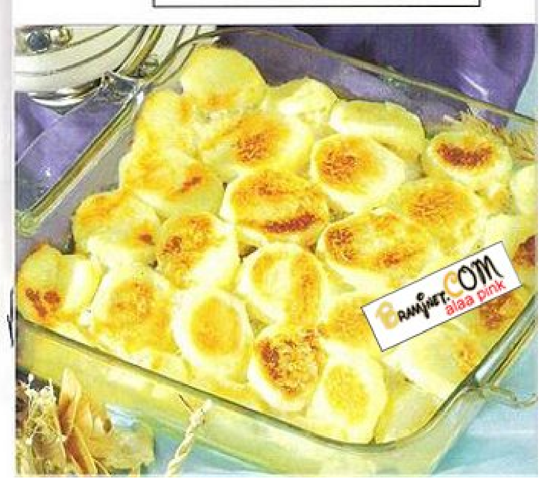
6) نرش الجبن المفروم (50 غ) و قليلا من التحميرة ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته °200 لمدة 25 دقيقة.

ڤراتان بالصول

Soles gratinés

المقادير :

- 3 حبات متوسطة من البطاطس
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 500 غ من شرائح الصول
- ملح و إبزار
- علبة صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- عرش من أوراق البزير
- قليل من الڤوزة محكوكة



طريقة التحضير :



ننقي البطاطس، نقطعها على شكل دوائر رقيقة و نسلقها في ماء غليان مملح لمدة 5 دقائق ثم نصفيها. نصفف نصف كميتها في آنية فرن. نضع فوقها قطعا صغيرة من الزبدة و نحتفظ بالنصف المتبقي.



نغسل شرائح الصول. ننشفها ثم نصففها فوق دوائر البطاطس و نرشها بقليل من الملح و الإبزار.



نصفف باقي دوائر البطاطس فوق شرائح الصول و نفرغ القشدة الطرية.



نضيف أغصان البزير و نرش بقليل من الڤوزة المحكوكة ثم ندخل الآنية إلى فرن مسخن حرارته متوسطة من 20 إلى 25 دقيقة.

ثراتان بالبسباس

Gratin aux fenouils

المقادير :

- 80 غ من الزبدة
- ½ كأس شاي من الخبز المحمص و المطحون
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملح و إبزار
- ½ ضامة بنة اللحم
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- كأس صغير من الماء
- 1 كلغ من البسباس

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم




في كاسرول فوق النار، نخلط كلا من الزبدة، الخبز المحمص و المطحون، الزعتر اليابس، الملح، الإبزار، نصف ضامة البنة و البقدونس. نحرك قليلا مدة 5 دقائق. نزيلها من فوق النار ثم نضيف الماء.

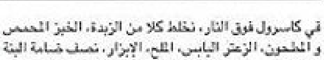
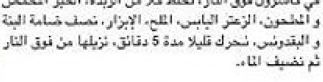
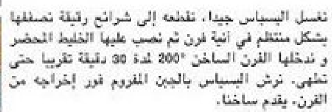


نغسل البسباس جيدا، نقطعه إلى شرائح رقيقة نصففها بشكل منتظم في آنية فرن ثم نصب عليها الخليط المحضر و ندخلها الفرن الساخن °200 لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى تطهى. نرش البسباس بالجبن المفروم فور إخراجه من الفرن. يقدم ساخنا.



ثراتان بالخضر

Gratin aux légumes

المقادير :

- حبة كبيرة من البصل
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- زهرة قرنبيط (شفلور)
- 700 غ من البطاطس
- 100 غ من الزبدة
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- فتيل من الزعفران الملون

للتزيين :

- ملعقتان كبيرتان من الجنجلان
- 100 غ من الجبن المفروم

▪ ننقي البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح ثم نقليه في الزيت حتى يصبح لونه شفافا.
▪ نغسل القرنبيط، نفككه إلى شجيرات صغيرة نسلقها في ماء مغلى و مملح مدة 10 دقائق ثم نصفيها.




▪ نغسل البطاطس، نقشرها و نقطعها إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم نسلقها في ماء مملح و مغلي.

في مقلاة فوق نار متوسطة، نذيب 60 غ من الزبدة و نضيف كلا من البطاطس، القرنبيط، البصل المحمر، الملح، الكمون، التحميرة و الزعفران. نحرك مدة 5 دقائق حتى تمتزج هذه العناصر و نزيل المقلاة من فوق النار.

تضع الخليط في آنية فرن، نرش بالجنجلان ثم بالجبن المفروم مع إضافة أربع قطع صغيرة من الزبدة في جوانب الآنية. ندخلها الفرن المسخن (°200) مدة 20 دقيقة.

ثراتان الكرنب المحشو

Gratin de chou roulé

المقادير :

- زهرة كرنب (الملكور)

الحشوة :

- زلافة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة بدون توابل
- حبة متوسطة من البصل المحمر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
- ملح و إبزار
- حبتان من الطماطم محكوكتان

صلصة الطماطم :

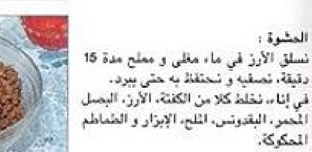
أنظر الصفحة 63

للتزيين :

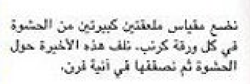
- 100 غ من الجبن المفروم



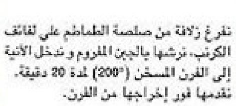
طريقة التحضير :



نغسل جيدا أوراق الكرنب، نسلقها مدة دقيقتين في ماء غليان مملح. نزيلها من الماء ثم نصفيها. نحتفظ بها جانبا.



الحشوة :
نسلق الأرز في ماء مغلى و مملح مدة 15 دقيقة، نصفيه و نحتفظ به حتى يبرد.
في إناء، نخلط كلا من الكفتة، الأرز، البصل المحمر، البقدونس، الملح، الإبزار و الطماطم المحكوكة.



نضع مقياس ملعقتين كبيرتين من الحشوة في كل ورقة كرنب. نلف هذه الأخيرة حول الحشوة ثم نصففها في آنية فرن.



نفرغ زلافة من صلصة الطماطم على لفائف الكرنب، نرشها بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن المسخن (°200) لمدة 20 دقيقة. نقدمها فور إخراجها من الفرن.

◇◇◇◇ ڭراتان بالبطاطس و الكفتة ◇◇◇◇

Gratin de pommes de terre et de viande hachée

المقادير :

- 1 كلغ من البطاطس
- حبة بصل مقطعة قطعا صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 250 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إبزار
- 50 غ من الزبدة

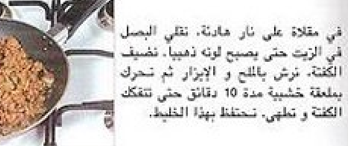
صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نغسل البطاطس، نقشرها، نقطعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مغلي و مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفيها.



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في الزيت حتى يصبح لونه ذهبيا. نضيف الكفتة، نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك بملعقة خشبية مدة 10 دقائق حتى تتفكك الكفتة و تطهى. نحتفظ بهذا الخليط.



ندهن آنية الفرن بالزبدة و نصفف فيها دوائر البطاطس المسلوقة بشكل منتظم ثم نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



نضع فوقها خليط الكفتة، نرش بالجبن المفروم و نغطيها بورق الألمنيوم ثم ندخل الآنية إلى فرن مسخن درجة حرارته 180° مدة 15 دقيقة. نزيل ورق الألمنيوم ثم ندع الآنية في الفرن حتى يتحمر الجبن و نقدم هذا الڭراتان ساخنا.

◇◇◇◇◇◇ ڭراتان القرع المحشو ◇◇◇◇◇◇

Gratin de courgettes farcies

المقادير :

- 1,5 كلغ من القرع
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح و إبزار

الحشوة :

- 70 غ من الفطر المصبر
- 500 غ من الكفتة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس

صلصة الطماطم :

أنظر الصفحة 63

للتزيين :

- 80 غ من الجبن المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الخبز المحمص و المطحون



طريقة التحضير :

نغسل القرع، نقطعه إلى قطع علوُّها 5 سم تقريبا ونجوفه من الوسط ثم نملحه. نحمر الفطر في مقلاة مع الزبدة لمدة 5 دقائق مع رشه بالملح و الإبزار.



لتحضير الحشوة، نخلط في إناء كلا من الكفتة، الكمون، الملح، الإبزار، التحميرة، البقدونس و الفطر المحمر.



نصب صلصة الطماطم في آنية فرن، نحشو القرع بالخليط جيدا ثم نصففه عموديا فوق الصلصة.

نرشه بقليل من الجبن المفروم و الخبز المحمص و المطحون ثم ندخله الفرن الساخن (200°) لمدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن يطهى القرع (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).

❖❖❖ ڤراتان الكريب بالنقانق و الجبن ❖❖❖

Crêpes aux saucisses et au fromage

المقادير :

- 500 غ من نقانق الدجاج
- 150 غ من جبنة الموزريلا
- 50 غ من الزبدة
- 6 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية

الكريب :
أنظر الصفحة 62

للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم





طريقة التحضير :



في مقلاة، نقلي نقانق الدجاج و نحركها في نفس الوقت. بعد مرور 3 دقائق نثقب النقانق بالشوكة حتى يخرج منها الدسم.



نقطع كلا من النقانق إلى قطع سمكها 2 سم ثم جبنة الموزاريلا إلى مكعبات صغيرة.



نضع وسط كل كريب قليلا من النقانق و مكعبات جبنة الموزريلا ثم نلفه حولهما لنحصل على قضيب كريب محشو. نصفف القضبان واحدا جنب الآخر في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.

نفرغ فوقها القشدة الطرية و نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 لمدة 25 دقيقة.
يقدم ساخنا.

❖❖❖❖❖ ڤراتان الخضر المحشوة ❖❖❖❖❖

Gratin de légumes farcis

المقادير :

- حبتان من الطماطم
- 4 حبات من القرع
- 3 حبات من الباذنجان
- حبتان من البصل
- حبتان من الفلفل الأحمر

الحشوة :
- زلافة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة
- 70 غ من شرائح الفطر المصبر
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- ملح و إبزار

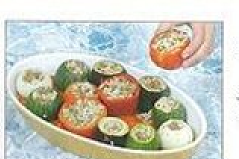
صلصة الطماطم :
أنظر الصفحة 63

للتزيين :
- 60 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نسلق الأرز في ماء مغلى و مملح لمدة 15 دقيقة ثم نصفيه.
نخلط في إناء كلا من الكفتة، الأرز، الفطر، البقدونس، الملح و الإبزار.



نغسل الخضر جيدا و ننشفها ثم نجوفها من الوسط.
نصب صلصة الطماطم في آنية فرن. نحشو الخضر المجوفة بخليط الكفتة و نصففها عموديا فوق صلصة الطماطم.



نرش الخضر بقليل من الجبن المفروم ثم ندخلها الفرن المسخن (°200) مدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن تطهى الخضر (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).
تقدم ساخنة.



اللازان بالكبدة

Lasagne au foie



المقادير :

- 250 غ من اللازان
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح
- 500 غ من شرائح الكبد
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق الأبيض

الشرمولة :

- ½ ملعقة كبيرة من القزبر المفروم
- ½ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان ثوم مهروسان
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض

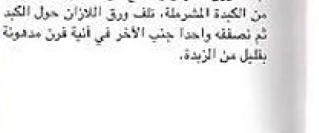
صلصة الطماطم :

أنظر الصفحة 63

- 60 غ من الزبدة
- 100 غ من الجبن المفروم



نغلي الماء في كاسرول، نصب فيه ملعقة من الزيت و قليل من الملح ثم نسلق أوراق اللازان لمدة 5 دقائق. نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.



لتحضير شرمولة الكبد، نضع في إناء كلا من القزبر، البقدونس، الملح، التحميرة، الكمون، الثوم، الزيت و عصير الحامض ثم نخلط جيدا.
نرقد شرائح الكبد في الشرمولة مدة نصف ساعة في الثلاجة ثم نغطيها بالدقيق من الجهتين. يجب خفقها بين اليدين لإزالة الفائض من الدقيق.



نقلي الشرائح من الجهتين (لا يجب أن تترك مدة طويلة على النار كي لا تفقد ليونتها) ثم نقطعها قطعا صغيرة.



نبسط ورق اللازان و نضع عليه مقدار ملعقة كبيرة من الكبدة المشرملة. نلف ورق اللازان حول الكبد ثم نصففه واحدا جنب الآخر في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.

نضع قطع الزبدة و نفرغ صلصة الطماطم على لفائف اللازان.



نرش بالجبن المفروم و نوزع قطع الزبدة بين لفائف اللازان ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 15 دقيقة.

الدجاج بالموزاريلا

Poulet à la mozzarella




المقادير :

- 75 غ من جبنة الموزاريلا
- صدري دجاج
- 50 غ من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- فصان من الثوم مهروسان
- ملح و إبزار
- 200 غ من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من النشا

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

نقطع الموزاريلا إلى دوائر. نشق صدور الدجاج بسكين. ندخل دوائر جبنة الموزاريلا بين الشقوق.

نصفف الصدور في آنية فرن مدهونة بالزبدة. نضيف لها قطع الزبدة. نرش بخليط عصير الحامض، الثوم، الملح و الإبزار.

نخلط القشدة الطرية مع النشا و نفرغ الخليط ثم نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية الفرن الساخن (200°) مدة 40 دقيقة تقريبا. يقدم ساخنا.

إفادة : يمكن تعويض القشدة الطرية مع النشا بصلصة البيشاميل أنظر الصفحة 62.

شرائح اللحم المدخن بالبسباس

Gratin de roulé de jambon au fenouil

المقادير :

- 1 كلغ من البسباس
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كأس صغير من الماء
- ملح و إبزار
- 250 غ من شرائح اللحم المدخن

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نغسل البسباس و نقطعه شرائح رقيقة، نضعها في مقلاة، على نار هادئة، لتطهى مع الزبدة و الماء، ثم نرش بقليل من الملح و الإبزار، تحرك حتى يطهى البسباس و يتبخر الماء، لمدة 15 دقيقة تقريبا.



نحتفظ بالبسباس المحمر في صحن حتى يبرد قليلا، نبسط شريحة اللحم المدخن و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من البسباس ثم نلفها على شكل سيكار لنصففه في آنية فرن.



نفرغ صلصة البيشاميل بشكل متساو.



نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية للفرن درجة حرارته °180 مدة 15 دقيقة.
نقدم هذا الطبق مرفوقا بسلطة باردة.

ڤراتان بالخضر

Gratin aux légumes

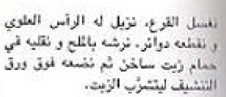


المقادير :

- 3 حبات من القرع
- ملح
- زيت للقلي
- زلافة صغيرة من حبات الجلبانة
- حبتان من الجزر
- حبتان من البطاطس
- 60 غ من الزبدة
- حبتان من البصل مشرحتان بالطول و محمرتان في الزيت
- 6 بيضات

طريقة التحضير :







نغسل القرع، نزيل له الرأس العلوي و نقطعه دوائر. نرشه بالملح و نقليه في حمام زيت ساخن ثم نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت.

نغسل حبات الجلبانة و نسلقها في ماء مملح و مغلى مدة 15 دقيقة.
نقشر الجزر و البطاطس، نغسلهما، نقطعهما إلى قطع صغيرة و نسلقهما في ماء مغلى و مملح مدة 10 دقائق ثم نصفيهما.
في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة نضع هذه الخضر مع البصل المحمر.



نصفف دوائر القرع فوق البصل بشكل مرتب و مستقيم.



نخفق البيض مع قليل من الملح و نفرغه فوق الخضر، نضع مكعبات من الزبدة في جوانب الآنية ثم ندخلها إلى الفرن المسخن (°200) حتى يطهى البيض و ذلك لمدة 10 دقائق تقريبا.

كْراتان بالبطاطس و شرائح اللحم

Gratin aux pommes de terre

المقادير :

- 2 كلغ من البطاطس
- بيضتان
- حبتان من البصل
- 700 غ من شرائح لحم البقر الفتية
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- 50 غ من الزبدة

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم (Gruyère)



طريقة التحضير :



نغسل البطاطس، ننقيها، نقطعها و نسلقها ثم نطحنها بالطحانة اليدوية أو نضعها في صحن و نعكها بالشوكة. نضيف لها الملح و البيضتين ثم نخلط الكل جيدا.



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح. نقطع شرائح اللحم إلى شرائط رقيقة و نقلي الكل في مقلاة فوق النار مع الزيت، الملح و الإبزار ثم نحرك إلى أن يطهى اللحم.



نفرغ نصف كمية البطاطس المطحونة في آنية فرن مدهونة بالزبدة. نبسطه جيدا بالملعقة ثم نضيف فوقه خليط اللحم و البصل.

نفرغ النصف المتبقي من البطاطس المطحونة و نبسطه. نوزع قطع الزبدة و نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (°200) من 20 إلى 25 دقيقة.

كْراتان بالباذنجان و شرائح الديك الرومي

Gratin aux aubergines et aux escalopes de dinde



المقادير :

- 1 كلغ من الباذنجان
- زيت للقلي
- 1 كلغ من شرائح الديك الرومي
- ملح و إبزار
- بيضتان مخفوقتان
- 6 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- قليل من الزبدة لدهن آنية الفرن

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نغسل الباذنجان، نزيل له الرأس العلوي و نشرحه على الطول. نقليه في الزيت مع رشه بقليل من الملح ثم نضعه فوق ورق التنشيف.



نغطي شرائح الديك الرومي بالبلاستيك الغذائي. ندلكها بالمدلك إلى أن تصبح رقيقة ثم نرشها بالملح و الإبزار.



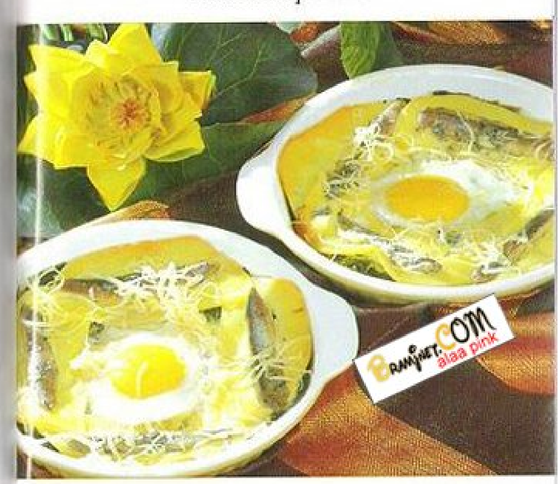
نضع كل شريحة لحم في البيض المخفوق ثم نغمسها في الخبز المحمص و المطحون و نقليها في الزيت الساخن إلى أن تتحمر من الجهتين.



نصفف الباذنجان مع شرائح اللحم بشكل متسلسل في آنية فرن مدهونة بالزبدة. نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (°180) لمدة 15 دقيقة.

ڭراتان بالسبانخ

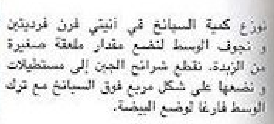
Gratin aux épinards



المقادير :

- باقة من السبانخ
- 80 غ من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- زلافة صغيرة من القزبر و البقدونس
- قليل من الهريسة
- ملح و إبزار
- شرائح الجبن
- 10 حبات أنشوبة
- بيضتان
- 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :




نغسل السبانخ جيدا، ندعها تنشف ثم نقطعها. نذيب الزبدة في مقلاة فوق نار متوسطة، نضع قطع السبانخ، الثوم، القزبر، البقدونس، الهريسة (حسب الذوق) ثم الملح. نحرك باستمرار إلى أن يتبخر الماء كليا ثم نزيل من فوق النار.



نوزع كمية السبانخ في آنيتي فرن فرديتين و نجوف الوسط لنضع مقدار ملعقة صغيرة من الزبدة. نقطع شرائح الجبن إلى مستطيلات و نضعها على شكل مربع فوق السبانخ مع ترك الوسط فارغا لوضع البيضة.



نصفف حبات الأنشوبة فوق مستطيلات الجبن.



نضع البيضة في الوسط.

نرش بالجبن المفروم و نغطي الآنية بورق الألمنيوم ثم ندخلها قليلا إلى الفرن كي يطهى البيض. يقدم ساخنا.

ڭراتان بمخ الخروف

Gratin aux cervelles d'agneaux



المقادير :

- 1 كلغ من مخاخ الغنم

صلصة الطماطم :

أنظر الصفحة 63

للتزيين :

- ملعقة كبيرة من البقدونس

طريقة التحضير :



نغسل المخاخ، نسلقها في ماء مغلى لمدة 5 دقائق و نصفيها.



ننقيها من القشرة و من العروق ثم نقطعها إلى 4 قطع متساوية.



نصفف قطع المخاخ في آنية فرن ثم نضيف لها صلصة الطماطم.



نرش بالبقدونس المقطع و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 30 دقيقة.

الكريـب المالح (Les crêpes salées)

المقادير :

- ½ لتر من الحليب
- بيضتان
- قبضة من الملح
- قبضة من الإبزار
- ملعقة كبيرة من الزبدة الذابة
- 80 غ من الدقيق



بخلاط كهربائي نخلط كلا من الحليب، البيض، الملح، الإبزار، الزبدة و الدقيق.
في مقلاة ساخنة و مدهونة بالزبدة، نفرغ مقدار مغرفة من الخليط. نميل المقلاة لينتشر الخليط و يأخذ شكلا دائريا. نحمر الكريب من الجهتين. نكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي الخليط.

صلصة البيشاميل (Sauce béchamel)

المقادير :

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ½ لتر من الحليب
- الملح و الإبزار الأبيض
- قبضة من الكّوزة المحكوكة

نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة. نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك.
في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار و الكّوزة و نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط ثم نزيله من فوق النار.

صلصة الطماطم (Sauce tomate)

المقادير :

- 500 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

نقي الطماطم، نقشرها و نزيل البذور ثم نقطعها إلى قطع صغيرة في كاسرول. نقليها على نار هادئة في الزيت مع الملح، الإبزار، مركز الطماطم، السكر، الثوم و البقدونس. نتركها فوق النار حتى تصير صلصة سائلة.

صلصة الطماطم بالكفتة (Sauce bolognaise)

المقادير :

- حبة بصل مفرومة
- ملعقة كبيرة من زيت المائدة
- فصان مهروسان من الثوم
- 500 غ من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ورقتا سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح و إبزار
- 200 غ من الكفتة

في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف كلا من الثوم، الطماطم (مغسولة، منقاة و مقطعة قطعا صغيرة)، زيت الزيتون، ورق سيدنا موسى، السكر، الزعتر، مركز الطماطم، الملح و الإبزار. نتركها فوق النار حتى تصير صلصة سائلة ثم نضيف الكفتة و نحرك بملعقة خشبية حتى تتفكك الكفتة و يتبخر ماء الصلصة.





******* فهرس *******

